

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara resiliensi dengan *work life balance* pada pekerja perempuan. Hasil ini menunjukkan semakin tinggi resiliensi maka *work life balance* pekerja perempuan semakin rendah. Selain itu, diketahui bahwa pekerja perempuan memiliki resiliensi yang tinggi dan *work life balance* yang sedang.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat saran yang diajukan peneliti kepada beberapa pihak, antara lain :

1. Bagi Perusahaan supaya lebih memperhatikan *work life balance* pekerja perempuan agar kinerja yang dihasilkan baik, caranya dengan membangun lingkungan sosial yang sehat, memberikan beban kerja yang tepat, dan mulai menerapkan jam kerja yang fleksibel.
2. Bagi subjek penelitian hendaknya lebih cermat dalam membaca kriteria subjek, mengisi identitas dan memilih jawaban.
3. Bagi penelitian selanjutnya sebaiknya subjek yang digunakan perempuan yang belum menikah agar dapat memberi gambaran resiliensi dan *work life balance* pada pekerja perempuan yang belum menikah. Selain itu, sebaran data juga harus ditentukan wilayahnya agar data yang didapatkan terdistribusi normal.